

PRO-FORM®

225 CSE

Модель № PFEVEL30618.1

Серія №

Впишіть у верхнє поле серійний номер.



СЕРВІСНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

Телефон: 0330 123 1045

З Ірландії 053 92 36102

Веб-сайт: iconsupport.eu

E-mail: csuk@iconeurope.com

Адреса:

ICON Health & Fitness, Ltd.

Unit 4, Westgate Court

Silkwood Park

OSSETT WF5 9TT

ВЕЛИКОБРИТАНІЯ

АВСТРАЛІЯ

Телефон: 1800 993 770

E-mail:

australiacc@iconfitness.com

Адреса:

ICON Health & Fitness

PO Box 635

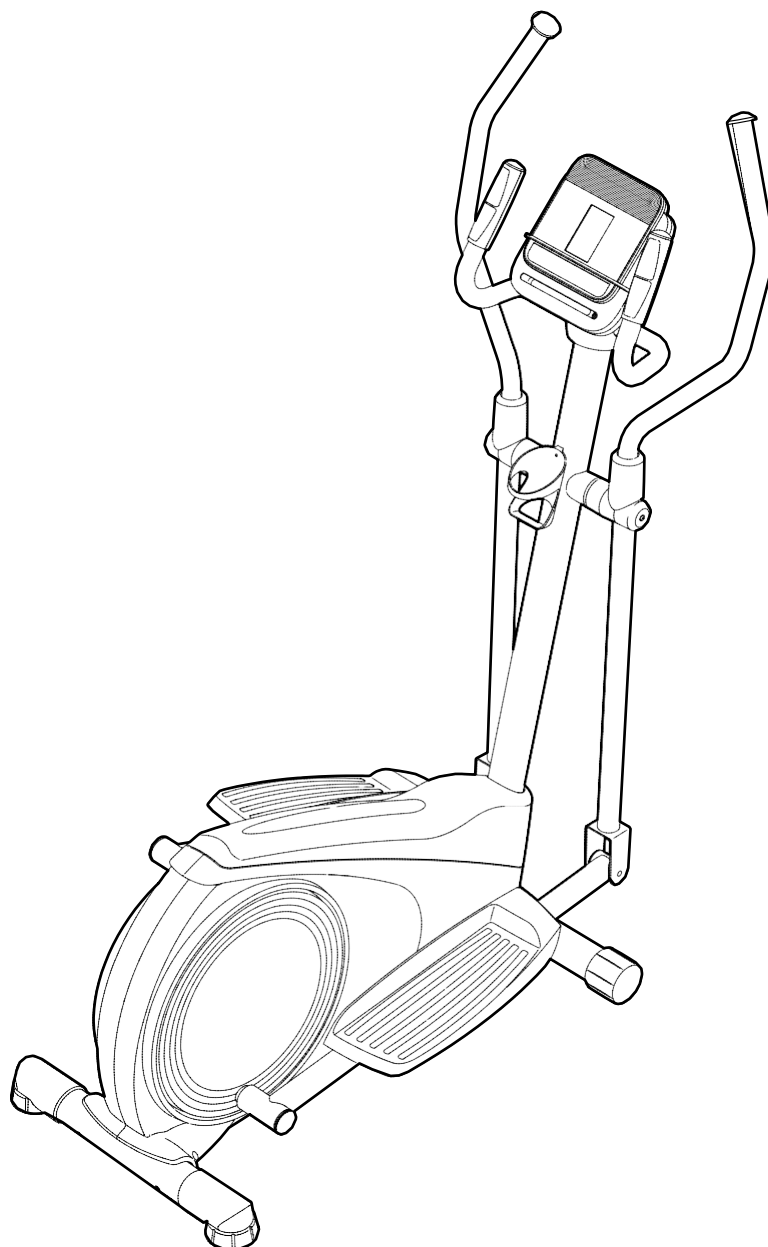
WINSTON HILLS NSW 2153,

АВСТРАЛІЯ

⚠ УВАГА

Перед використанням тренажера ознайомтесь з інструкціями та заходами безпеки, викладеними в цьому посібнику. Збережіть дану інструкцію.

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ

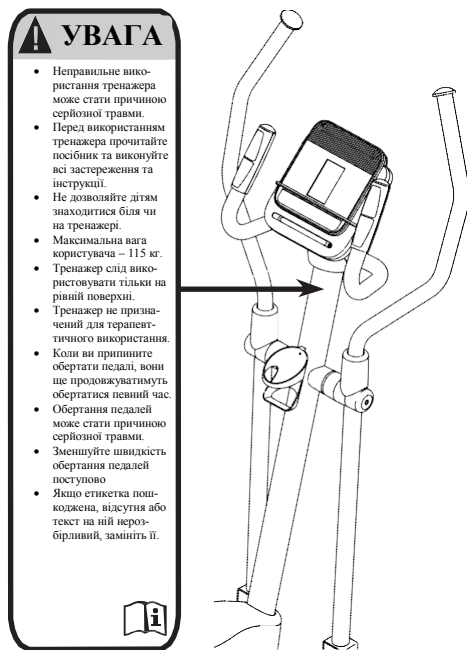


ЗМІСТ

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ.....	2
ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ	3
ПЕРЕД ПОЧАТКОМ	4
СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА.....	5
МОНТАЖ	6
ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?	14
ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК	22
ПОСІБНИК З ВПРАВ.....	24
СПИСОК ДЕТАЛЕЙ.....	25
СХЕМА ДЕТАЛЕЙ	26
ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ	Задня обкладинка
ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ	Задня обкладинка

РОЗМІЩЕННЯ ЕТИКЕТКИ ІЗ ЗАСТЕРЕЖЕННЯМ

На цьому малюнку показано розміщення етикетки із застереженням. **Якщо вона відсутня або текст на ній нерозбірливий, ознайомтесь із інформацією на передній обкладинці, щоб безкоштовно замовити нову наклейку. Розмістіть її в указаному на малюнку місці.** Примітка: Розміри етикетки на малюнку можуть не співпадати з реальними розмірами.



PROFORM та IFIT – зареєстровані торгові марки ICON Health & Fitness, Inc. App Store – зареєстрована торгова марка в США та інших країнах. Android та Google Play – зареєстровані торгові марки Google LLC. Текстовий знак і логотип BLUETOOTH® – зареєстровані торгові марки Bluetooth SIG, Inc., використовуються на умовах ліцензії. IOS – торгова марка та зареєстрована торгова марка Cisco в США та інших країнах, використовується на умовах ліцензії.

ВАЖЛИВІ ЗАХОДИ БЕЗПЕКИ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Щоб зменшити ризик серйозних травм, перед початком експлуатації тренажера прочитайте всі важливі заходи безпеки та інструкції в цьому посібнику, а також всі попередження на орбітреці. ICON не несе відповідальності за травми чи майнові збитки, заподіяні під час використання цього тренажера.

1. Всі користувачі орбітрека мають бути належним чином проінформовані про всі запобіжні заходи.
2. Перед початком тренувань проконсультуйтеся у свого лікаря. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.
3. Цей тренажер не призначено для використання особами з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими здібностями чи з недостатнім досвідом і знаннями, якщо вони не знаходяться під контролем чи не отримують вказівок про використання орбітрека від осіб, відповідальних за їх безпеку.
4. Використовуйте орбітрек лише за призначенням.
5. Цей тренажер призначений лише для домашнього використання. Забороняється використовувати орбітрек в комерційних цілях, здавати в оренду чи експлуатувати в державних установах.
6. Зберігайте тренажер у приміщенні, захищеному від вологи та пилу. Не розміщайте орбітрек в гаражі, на відкритій терасі або біля води.
7. Розміщуйте тренажер на рівній поверхні так, щоб спереду і позаду нього залишалось 0,9 м вільного простору, а також 0,6 м з кожного боку. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.
8. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінюйте зношені деталі.
9. Не підпускайте дітей віком до 13 років і домашніх улюбленців до тренажера.
10. На орбітреці можуть тренуватися особи, вага яких не перевищує 115 кг.
11. Одягайте на тренування відповідний одяг; не одягайте вільний одяг, який може потрапити у рухомі деталі тренажера. Щоб захистити ноги під час тренувань завжди взувайте спортивне взуття.
12. Під час посадки, сходження з тренажера чи занять на ньому тримайтеся за поручні чи верхні важелі.
13. Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.
14. Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педалі будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Зменшуйте швидкість обертання педалей поступово.
15. Коли тренуєтесь, тримайте спину рівно.
16. Перевантаження під час тренувань можуть привести до серйозної травми або смерті. Якщо під час тренування ви відчули слабкість чи біль, почали задихатися, негайно припиніть тренування та відпочиньте.

ПЕРЕД ПОЧАТКОМ

Дякуємо за вибір нового орбітрека PROFORM® 225 CSE. Тренажер 225 CSE володіє вражаючим набором функцій, які зроблять ваші тренування більш ефективними і приємними.

Задля вашої безпеки рекомендуємо уважно прочитати цю інструкцію, перш ніж починати тренування. Якщо після того, як ви її прочитаете, у вас виникнуть запитання, ознайомтеся із інформацією на передній обкладинці цієї інструкції. Для ефективного

обслуговування тренажера перед зверненням до сервісного центру випишіть номер моделі і серійний номер. Номер моделі і місце розташування етикетки із серійним номером показані на передній обкладинці цієї інструкції.

Перед тим, як продовжити читання посібника далі, рекомендуємо ознайомитися із деталями тренажера, відображеними на малюнку нижче.

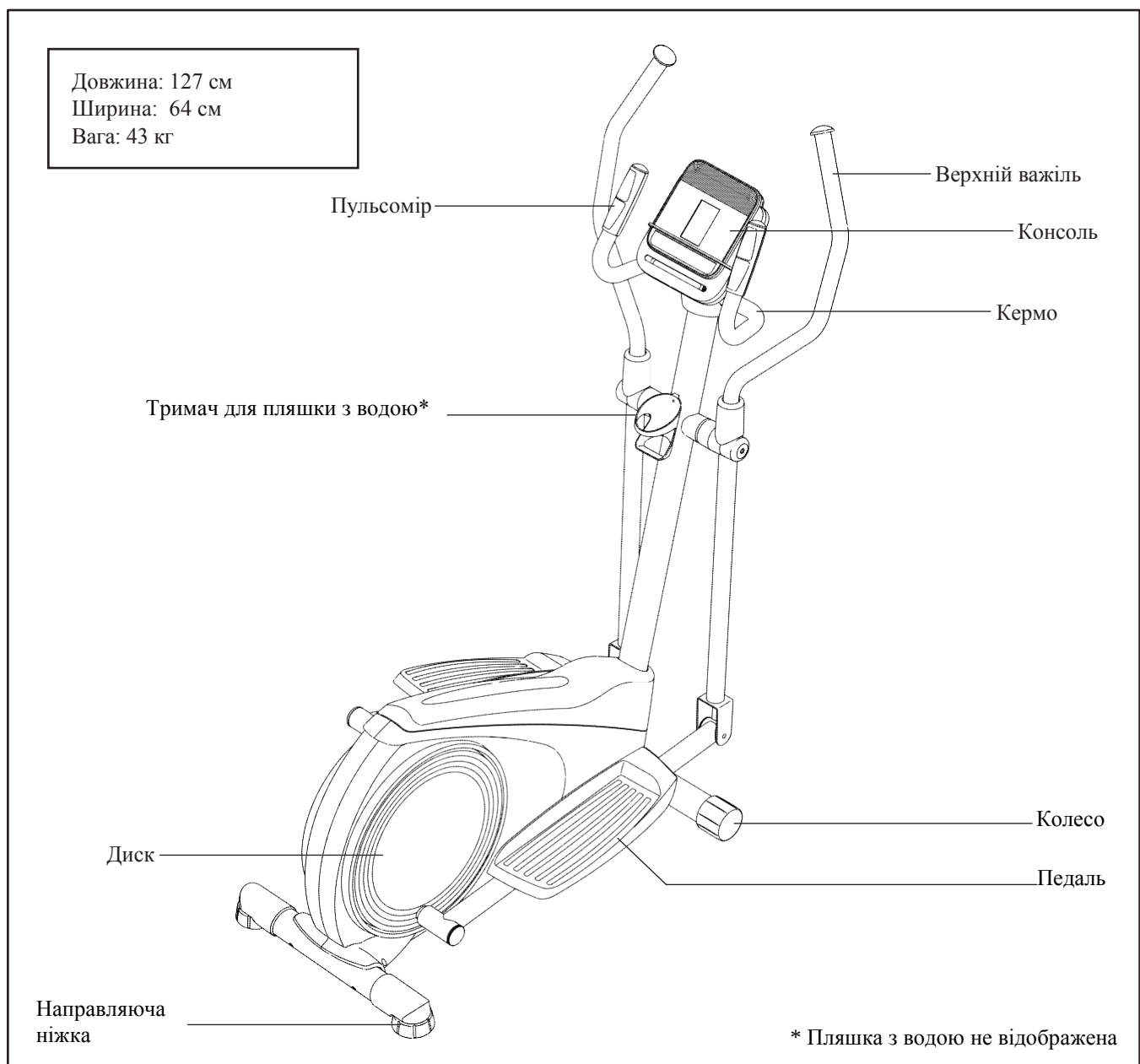
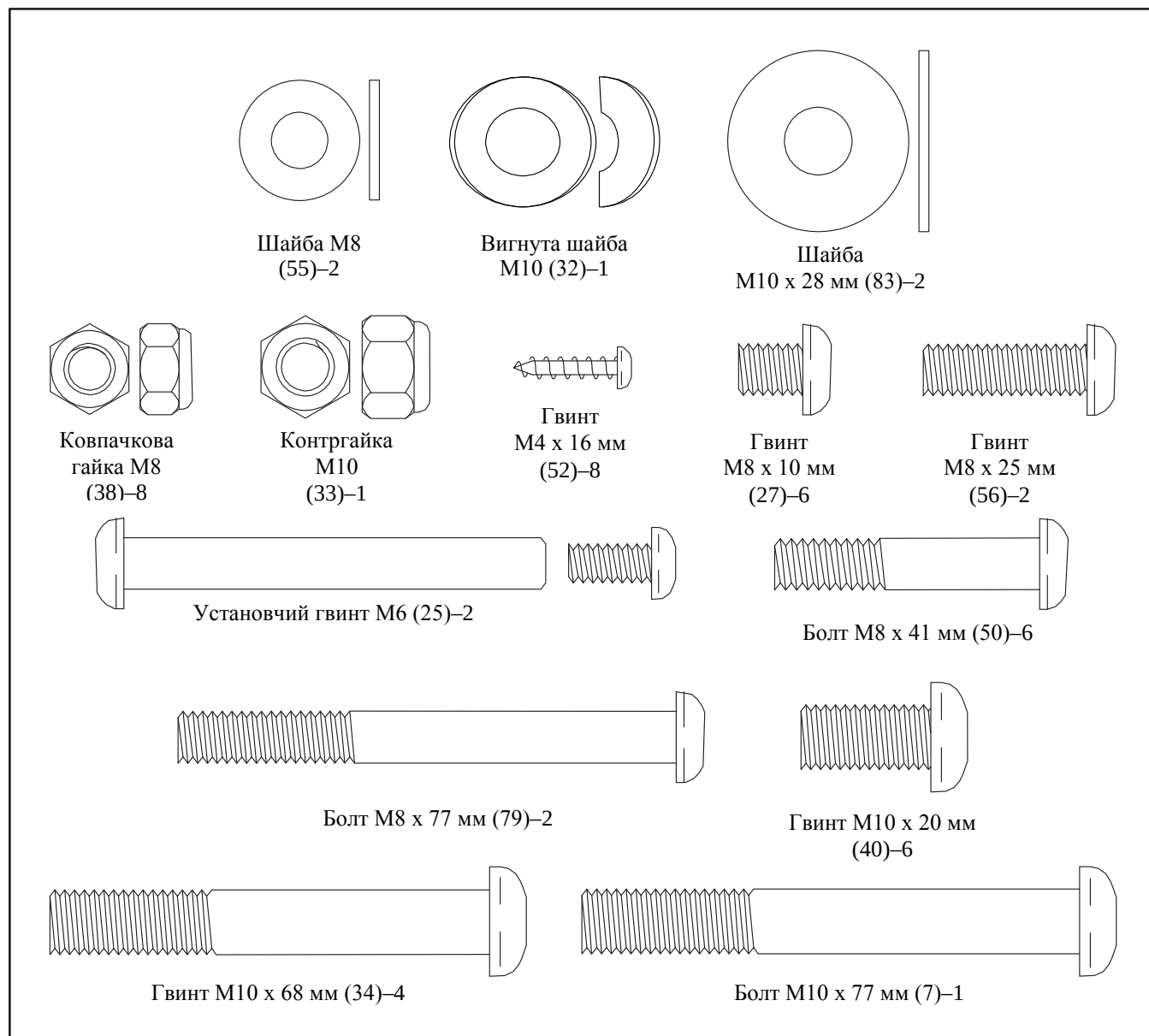


СХЕМА ВИЗНАЧЕННЯ ДЕТАЛЕЙ ТРЕНАЖЕРА

Для визначення деталей тренажера використовуйте малюнок, що нижче. Цифра у дужках під кожним малюнком – це порядковий номер деталі в розділі "СПИСОК ДЕТАЛЕЙ" в кінці цієї інструкції. Цифра після дужок вказує на кількість деталей, потрібних для складання. **Примітка: Якщо деталь відсутня в комплекті, перевірте чи вона не встановлена на своєму місці на тренажері.**



МОНТАЖ

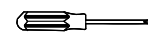
- Складання тренажера мають виконувати 2 особи.
- Розмістіть всі деталі тренажера на чистому місці і розпакуйте їх. Не викидайте пакувальні матеріали доти, доки не будуть виконані всі кроки з монтажу.
- Деталі лівої сторони позначені: “L” або “Left”, а правої сторони позначені: “R” або “Right.”
- Щоб визначити дрібні деталі, див. ст. 5.

- Крім інструментів, які входять в комплект, для складання знадобляться:

гайковий ключ



викрутка Phillips



гумовий молоток

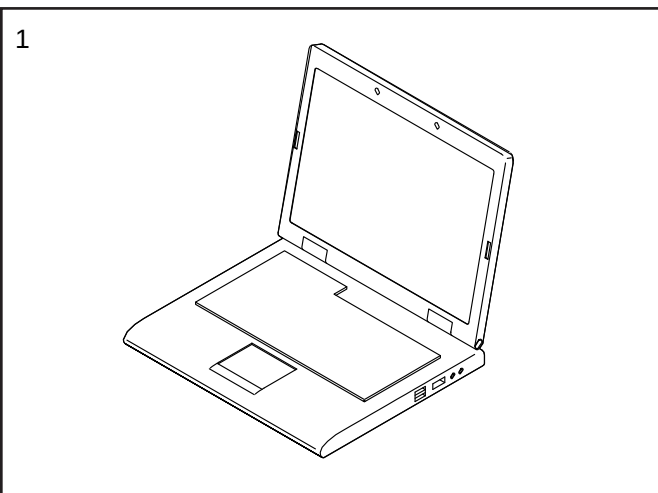


Для спрощення процесу монтажу вам потрібно мати набір гайкових ключів. Щоб уникнути пошкодження деталей, не використовуйте електроінструменти.

1. Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Великобританії перейдіть на сайт iconsupport.eu. Якщо у вас немає доступу до мережі Інтернет, зателефонуйте в службу підтримки (див. передню обкладинку цієї інструкції).

Для реєстрації цього продукту та активації гарантії в Австралії надішліть на поштову адресу або електронну адресу, що вказані на передній обкладинці цієї інструкції, наступну інформацію:

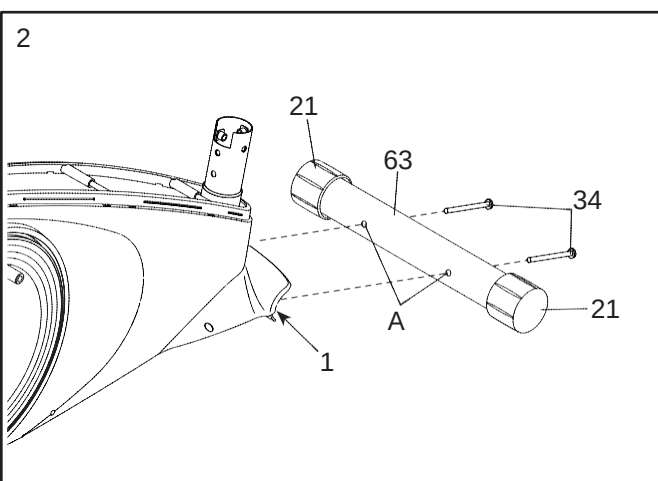
- квитанцію (переконайтеся, що зробили копію);
- своє ім'я, адресу та номер телефону;
- номер моделі, серійний номер тренажера та найменування продукту (вказані на обкладинці даної інструкції).



2. Відшукайте передній стабілізатор (63) з колесами (21).

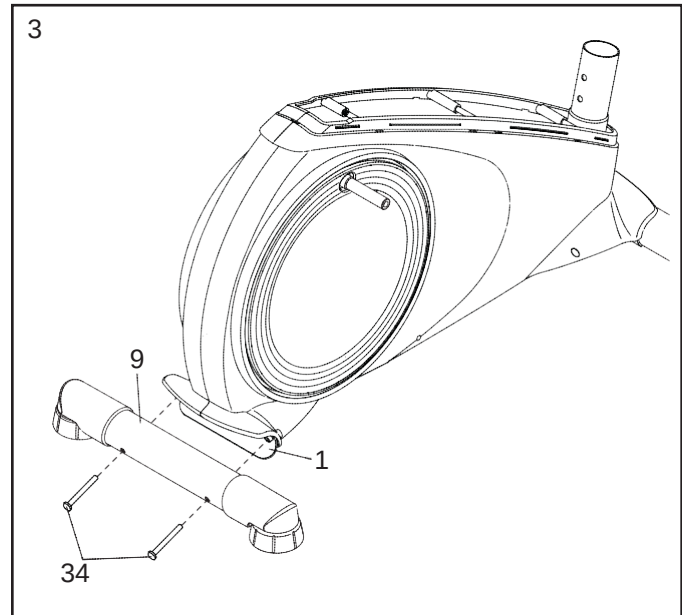
Розташуйте передній стабілізатор (63), як показано на малюнку. **Переконайтеся, що великі отвори (A) у передньому стабілізаторі направлені у сторону рами (1).**

У той час, поки помічник піднімає передню сторону рами (1), закріпіть передній стабілізатор (63) на рамі 2 гвинтами M10 x 68 мм (34).



3. Розташуйте задній стабілізатор (9), як показано на етикетці.

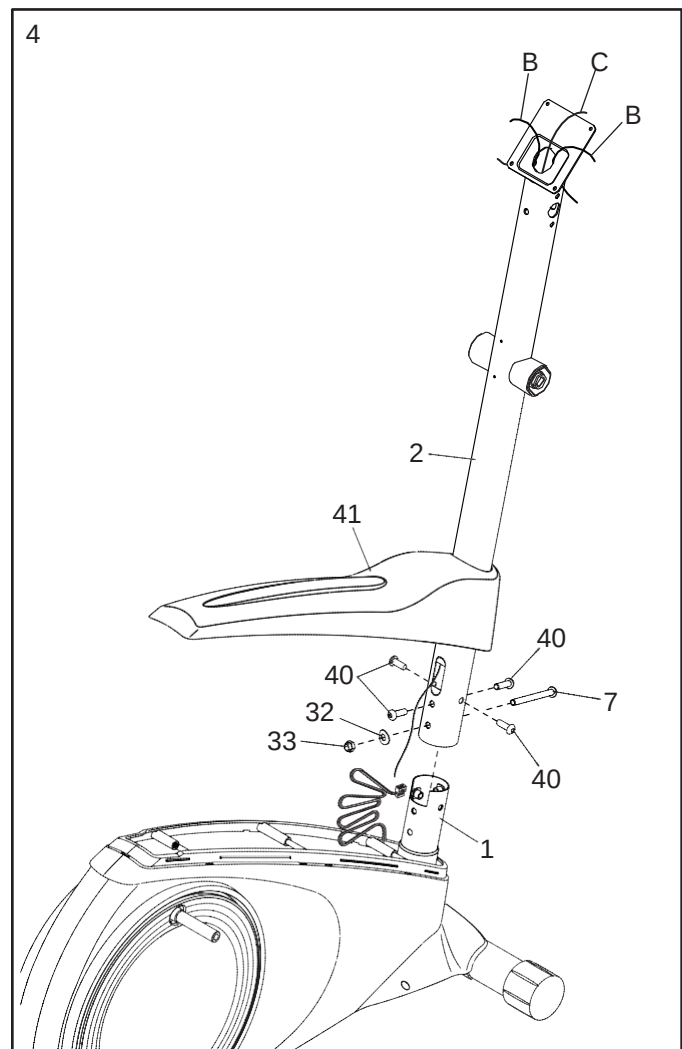
У той час, поки помічник піднімає задню сторону рами (1), закріпіть задній стабілізатор (9) на рамі 2 гвинтами М10 х 68 мм (34).



4. Розташуйте опорну стійку (2) і верхній захисний щиток (41), як показано на малюнку. Посуньте верхній захисний щиток вгору до опорної стійки. **Не знімайте кріплення для проводів (В, С) із опорної стійки.**

Встановіть опорну стійку (2) на рамі (1).

Закріпіть опорну стійку (2) 4 гвинтами М10 х 20 мм (40), болтом М10 х 77 мм (7), вигнутою шайбою М10 (32) і контргайкою М10 (33); **поки що не затягуйте гвинти і болта.**

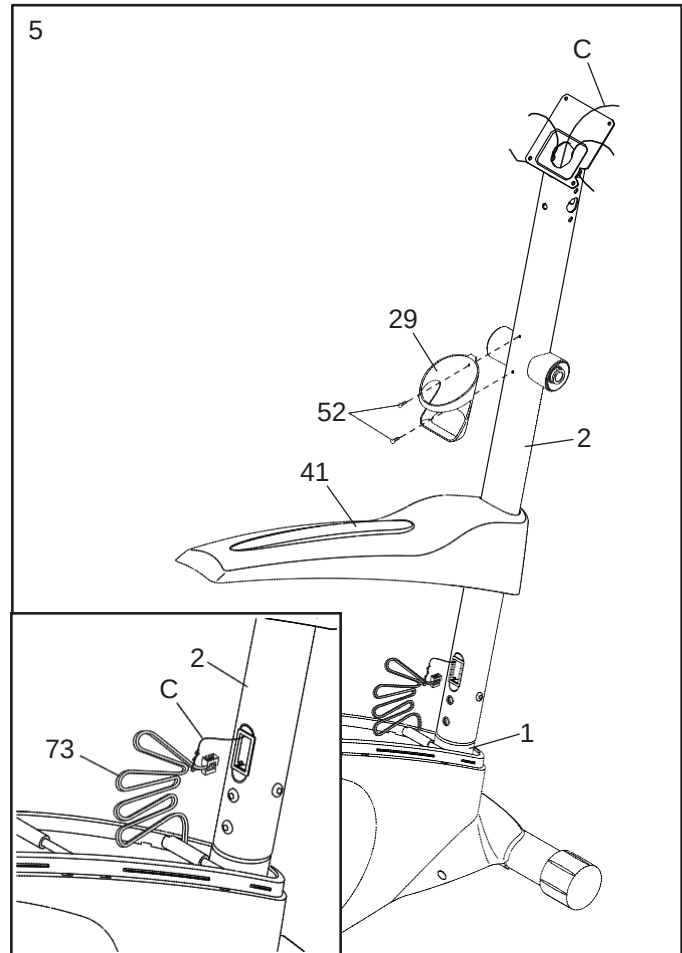


5. Див. вставку малюнку. Знайдіть кріплення для проводів (C) у нижній частині опорної стійки (2). Прив'яжіть кріплення для проводів до джгута проводів (73). Тягніть верхній кінець кріплення для проводів доти, доки джгут проводів не буде протягнутий через опорну стійку.

Порада: Щоб джгут проводів (73) не падав в опорну стійку (2), закріпіть його кріпленням для проводів (C).

Посуньте верхній захисний щиток (41) вниз до рами (1); поки що не фіксуєте верхній захисний щиток.

Прикріпіть тримач для пляшки з водою (29) до опорної стійки (2) 2 гвинтами М4 х 16 мм (52).

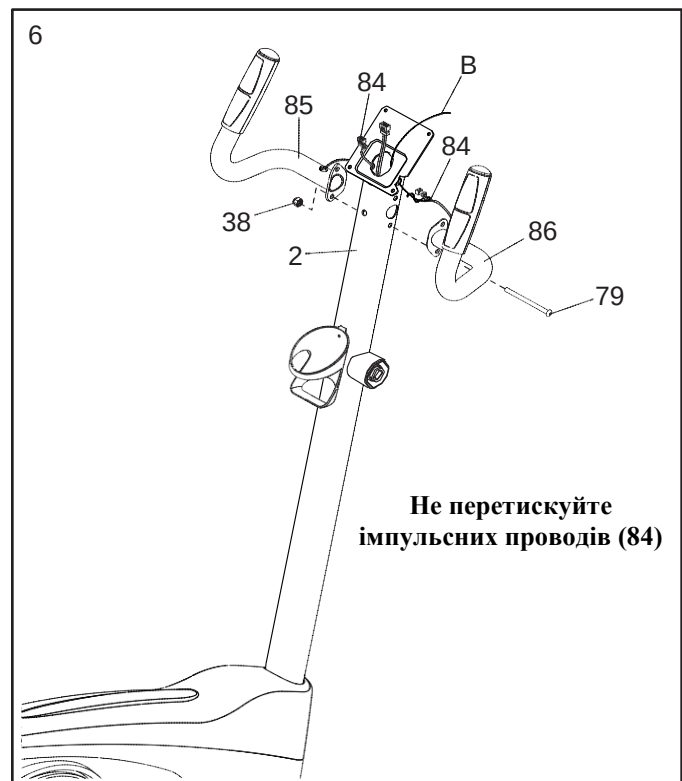


6. Відшукайте лівий та праві поручні (85, 86).

Порада: Не перетискайте імпульсних проводів (84). Закріпіть ліві та праві поручні (85, 86) на опорній стійці (2) болтом М8 х 77 мм (79) та стопорною гайкою М8 (38); болт поки що не затягуйте.

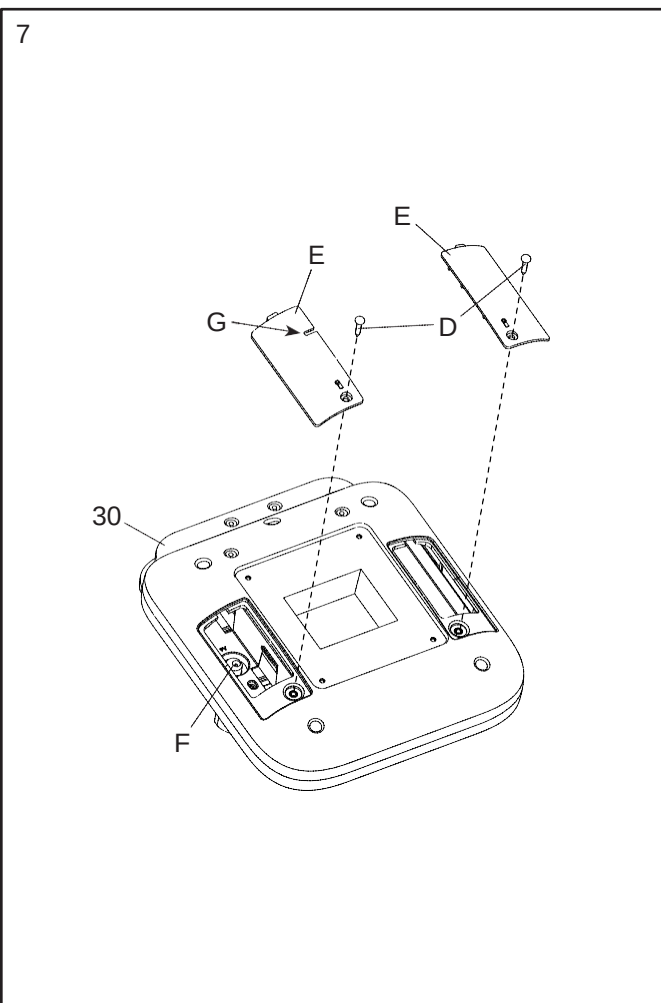
Переконайтеся, що болт М8 х 77 мм (79) вставлений в нижній отвір лівого і правого поручнів (85, 86) і опорної стійки (2).

Сховайте кріплення для проводів (B) в опорній стійці (2). Прикріпіть нижні кінці кріплень для проводів до імпульсних проводів (84). Далі протягніть верхні кінці кріплень для проводів до верхньої частини опорної стійки.



7. В консоль (23) можна вставляти 4 батарейки D (не входять до комплекту); рекомендуємо використовувати алкалінові батарейки. Не використовуйте разом старі та нові батарейки або алкалінові, звичайні та акумуляторні батарейки. **ВАЖЛИВО:** Якщо консоль знаходилась під впливом низьких температур, зачекайте поки вона нагріється до кімнатної температури, а тоді вставляйте батарейки. Ігнорування цієї рекомендації може привести до пошкодження дисплеїв консолі або інших електронних компонентів. Відгвинтіть гвинти (D) і демонтуйте кришки акумуляторного відсіку (E), вставте батарейки, а потім встановіть кришки акумуляторного відсіку назад. **Переконайтесь, що батарейки вставлені так, як показано на діаграмах в акумуляторному відсіку.**

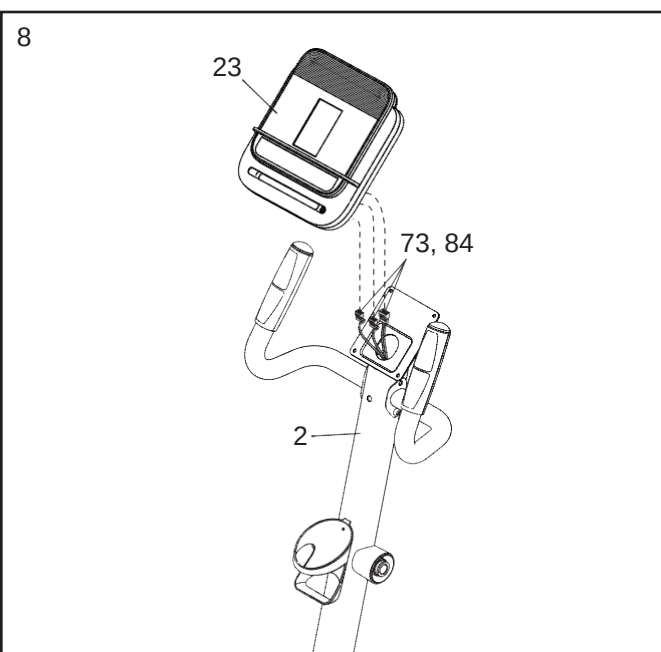
Для покупки додаткового адаптера живлення зателефонуйте за номером телефону, вказаному на обкладинці цієї інструкції. Щоб уникнути пошкодження консолі (23), використовуйте лише адаптер живлення, наданий виробником. Один кінець адаптера живлення підключіть в роз'єм (F) всередині вказаного акумуляторного відсіку, а потім протягніть адаптер живлення через паз (G) у кришці акумуляторного відсіку. Інший кінець адаптера живлення підключіть до розетки, встановленої і заземленої згідно з нормами місцевого законодавства.



8. Відв'яжіть та викиньте кріплення для проводів на джгуті проводів (73) і імпульсних проводах (84).

У той час, як помічник притримує консоль (23) біля опорної стійки (2), підключіть джгут проводів (73) та імпульсні проводи (84) в роз'єми на консолі.

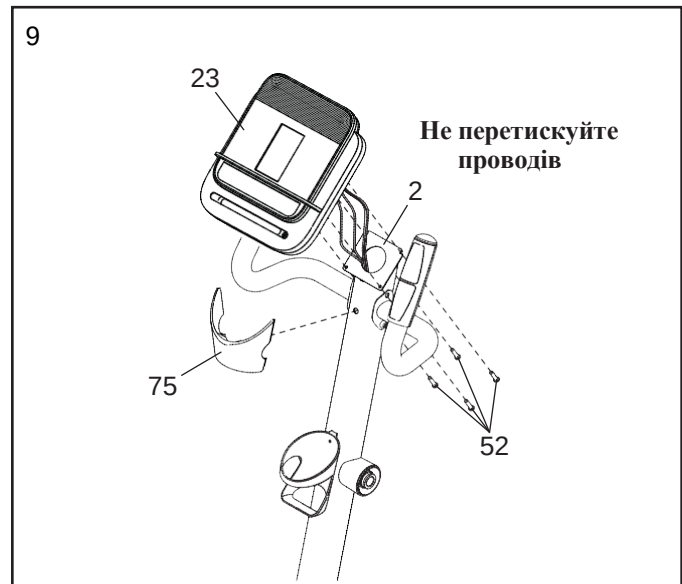
З'єднувачі на проводах (73, 84) повинні легко входити в роз'єми та фіксуватися в них. Якщо з'єднувач важко входить в роз'єм, переверніть його і спробуйте вставити знову. Якщо з'єднувачі підключені неправильно, консоль (23) може вийти із ладу при вмиканні живлення.



9. Сховайте зайвий провід в опорну стійку (2) або консоль (23).

Притисніть задню кришку опорної стійки (75) до опорної стійки (2). Попросіть помічника утримувати задню кришку опорної стійки на місці.

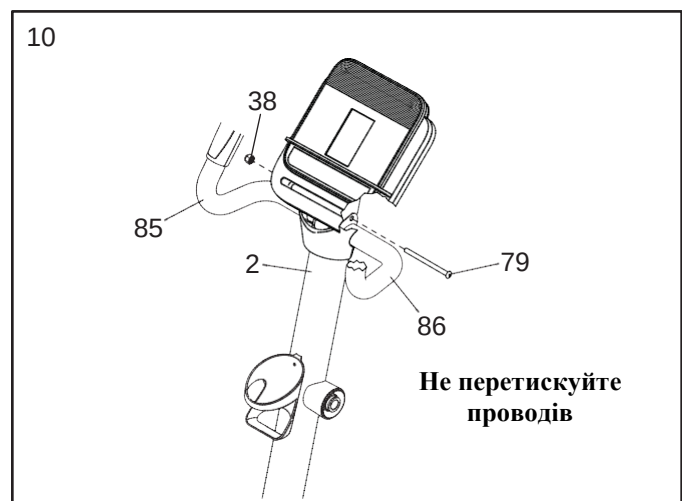
Порада: Не перетискуйте проводів. Закріпіть консоль (23) на опорній стійці (2) за допомогою 4 гвинтів M4 x 16 мм (52); **наживіть всі гвинти, а потім повністю затягніть їх.**



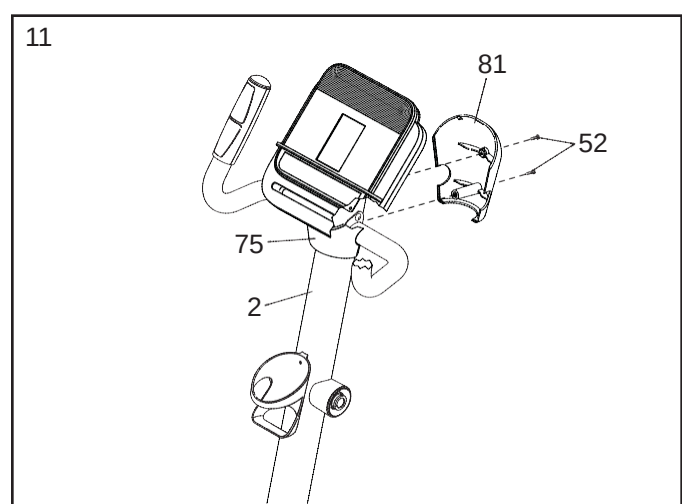
10. Закріпіть до кінця ліві та праві поручні (85, 86) на опорній стійці (2) болтом M8 x 77 мм (79) та контргайкою M8 (38).

Порада: Коли наживлюєте болт M8 x 77 мм (79), слідкуйте за тим, щоб проводи в опорній стійці (2) не защемилися чи не пошкодилися.

Див. крок 6. Затягніть болт M8 x 77 мм (79).



11. Закріпіть передню кришку опорної стійки (81) на опорній стійці (2) і задній кришці опорної стійки (75) за допомогою 2 гвинтів M4 x 16 мм (52).



12. Знайдіть правий верхній важіль (8).

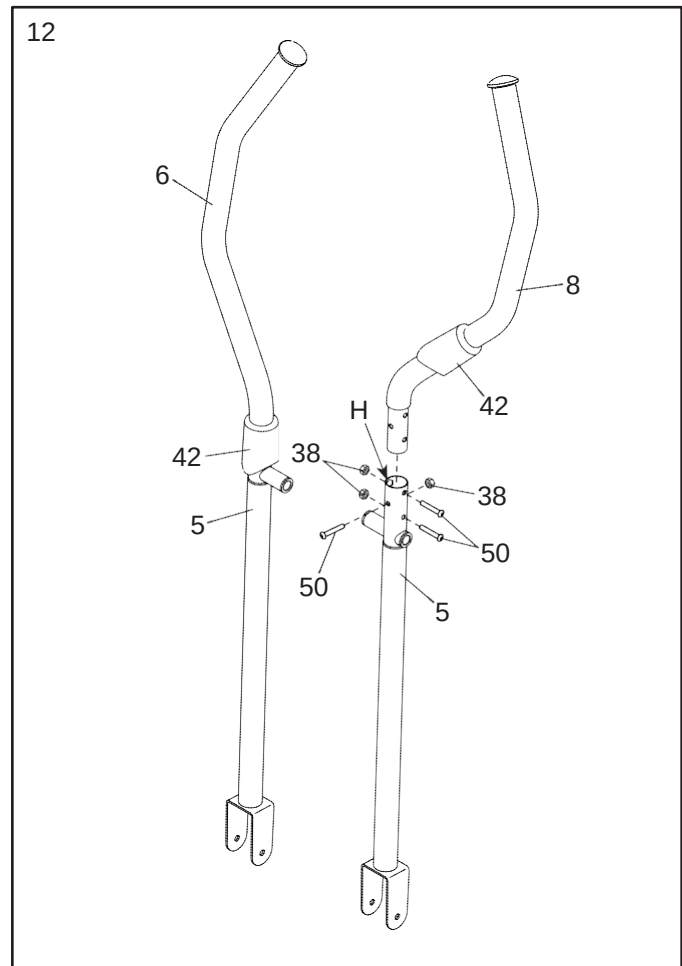
Посуньте кришку верхнього важеля (42) вгору на правий верхній важіль (8).

Вставте правий верхній важіль (8) у правий верхній рухомий поручень (5).

Порада: Нехай помічник притримує кришку верхнього важеля (42), коли виконується наступна дія:

Закріпіть правий верхній важіль (8) на верхньому поручні (5) за допомогою 3 болтів М8 х 41 мм (50) і 3 стопорних гайок М8 (38). Переконайтесь, що стопорні гайки вставлені в шестигранні отвори (Н).

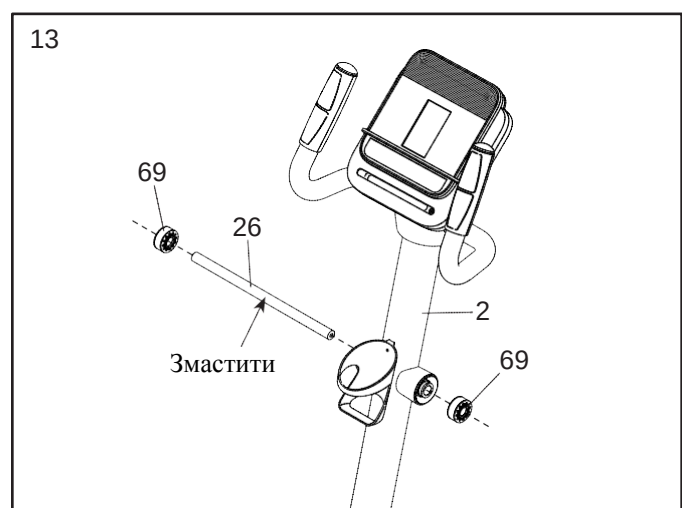
Аналогічним способом складіть лівий верхній важіль (6) та інший верхній поручень (5).



13. Вставте вісь шворня (26) в опорну стійку (2) і відцентруйте вісь шворня.

Щоб не забруднити пальців, одягніть на руку поліетиленовий пакет і нанесіть трохи мастила на обидва кінці вісі шворня (26).

Після цього одягніть прокладку шворня (69) на кожну сторону вісі шворня (26).



14. Розташуйте прокладку верхнього важеля (47), як показано на малюнку. Одягніть прокладку верхнього важеля на праву сторону шворня (26).

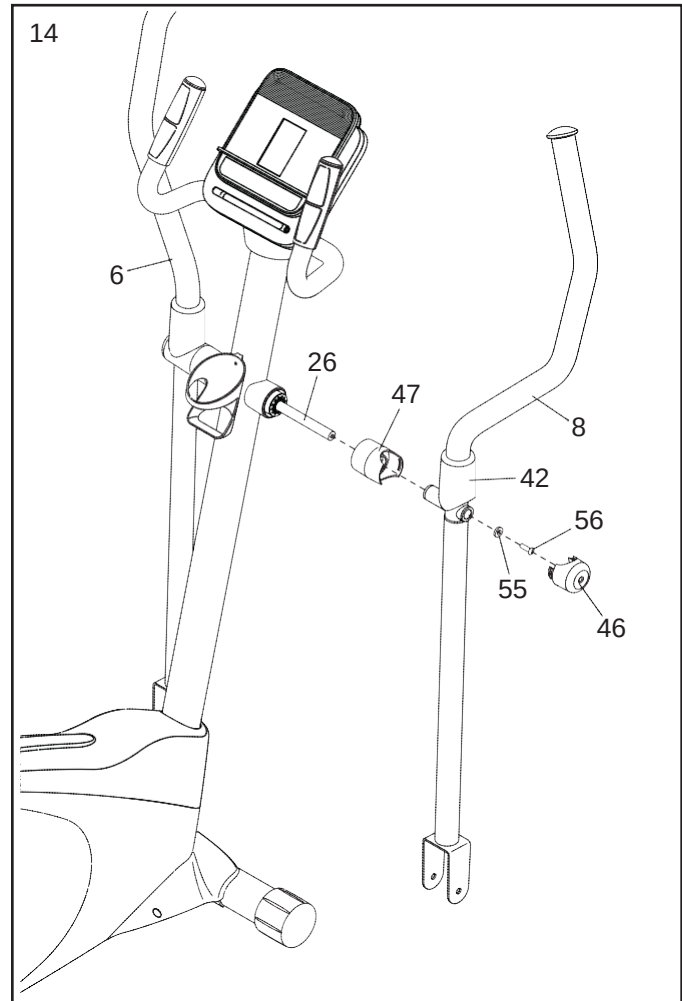
Далі одягніть правий верхній важіль (8) на праву сторону шворня (26).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.

Загвинтіть гвинт М8 х 25 мм (56) та шайбу М8 (55) на іншій стороні шворня (26) **одночасно**.

Посуньте праву кришку верхнього важеля (42) вгору. Притисніть фіксатори на заглушці вісі (46) у прокладці верхнього важеля (47). **Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**

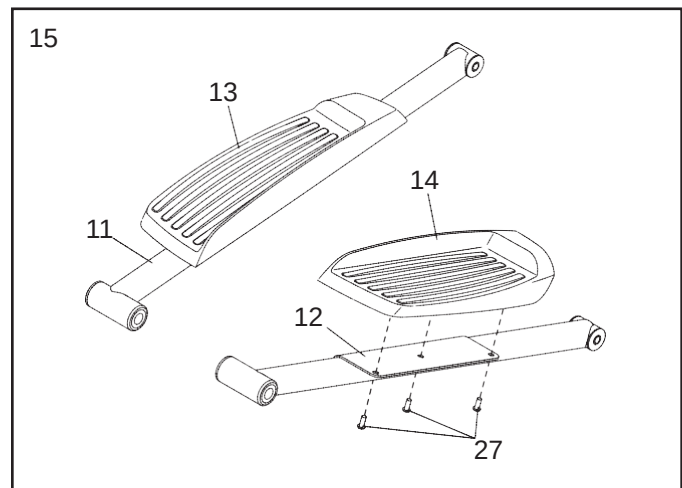
Посуньте праву кришку верхнього важеля (42) вниз, щоб приховати болти М8 х 41 мм (не показані). **Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.**



15. Знайдіть праву педаль (14) та правий важіль педалі (12).

Закріпіть праву педаль (14) на правому важелі педалі (12) за допомогою 3 гвинтів М8 х 10 мм (27); **наживіть всі гвинти, а потім затягніть їх.**

Аналогічно закріпіть ліву педаль (13) на лівому важелі педалі (11).



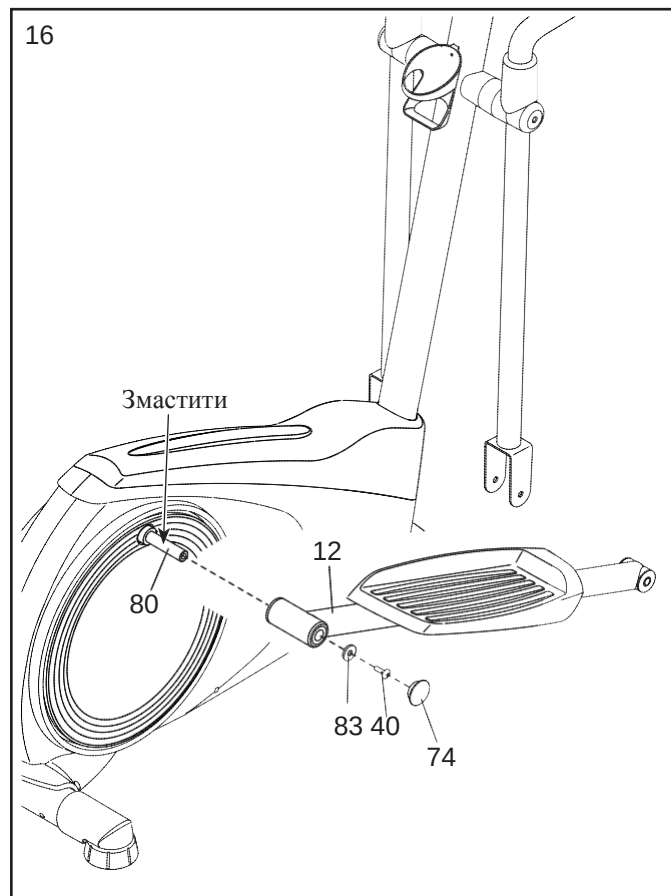
16. Нанесіть трохи мастила на вісь на правому важелі диску (80).

Посуньте правий важіль педалі (12) на вісь на правому важелі диску (80).

Одягніть шайбу M10 x 28 мм (83) на гвинт M10 x 20 мм (40), затягніть гвинт у вісі.

Притисніть кришку важеля педалі (74) до правого важеля педалі (12).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.



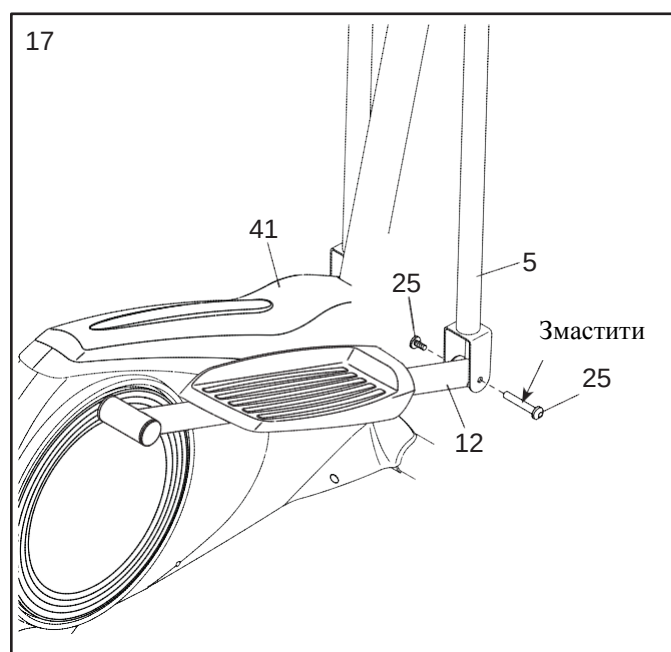
17. Див. кроки складання 4 і 5. Затягніть гвинти M10 x 20 мм (40) та болт M10 x 77 мм (7). Після цього зафіксуйте верхній захисний щиток (41) на місці.

Нанесіть трохи мастила на установчий гвинт M6 (25).

Утримуйте кінець правого важеля педалі (12) в кронштейні на правому верхньому поручні (5).

Закріпіть правий верхній поручень (5) на правому важелі педалі (12) за допомогою установчого болта M6 (25).

Повторіть процедуру з іншої сторони орбітрека.

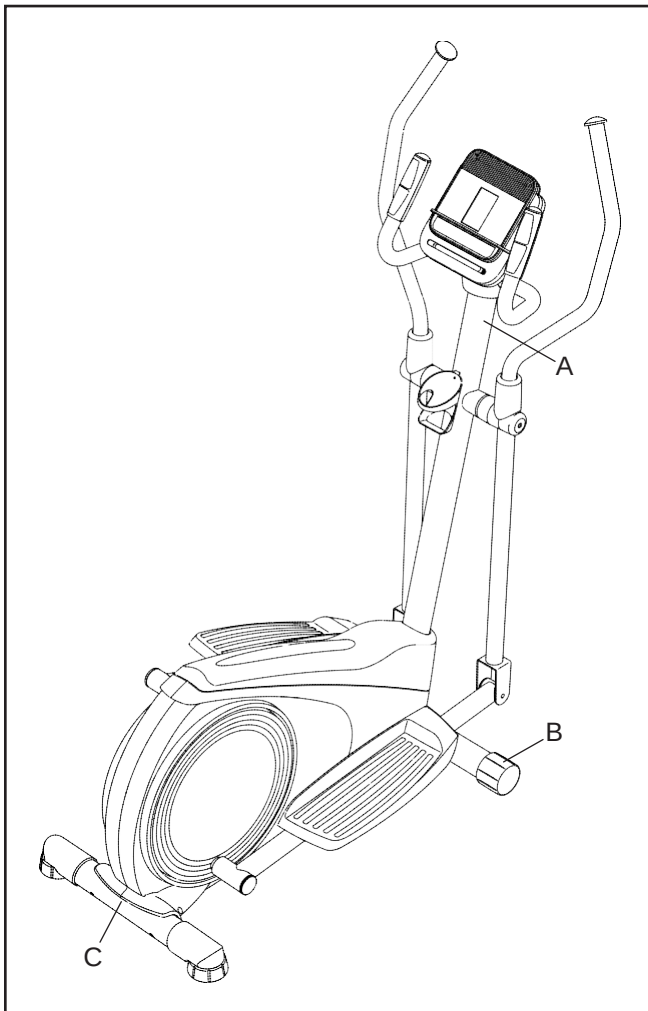


19. **Переконайтесь, що всі деталі орбітрека затягнуті.** В комплект можуть бути додані додаткові деталі. Щоб захистити підлогу чи килим від пошкодження, підстеліть під орбітрек килимок.

ЯК КОРИСТУВАТИСЯ ОРБІТРЕКОМ?

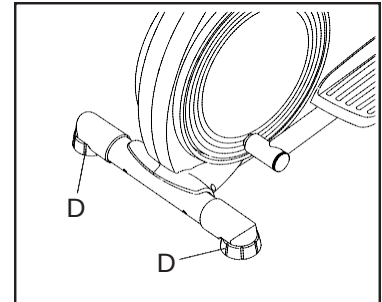
ПЕРЕМІЩЕННЯ ТРЕНАЖЕРА

З огляду на розмір і вагу орбітрека переміщувати його повинні 2 особи. Станьте перед тренажером, захватіть опорну стійку (А) та поставте ногу навпроти одного з передніх коліс (В). Тягніть опорну стійку, а помічник нехай піднімає задній стабілізатор (С) доти, доки орбітрек не почне котитися на задніх колесах. Обережно перемістіть орбітрек в необхідне місце і опустіть його на підлогу.



ЯК ВИРІВНЯТИ ОРБІТРЕК?

Якщо тренажер трохи похитується під час тренування, повертайте одну або обидві направляючі ніжки (D) під рамою доти, доки проблема не буде вирішена.



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдинг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

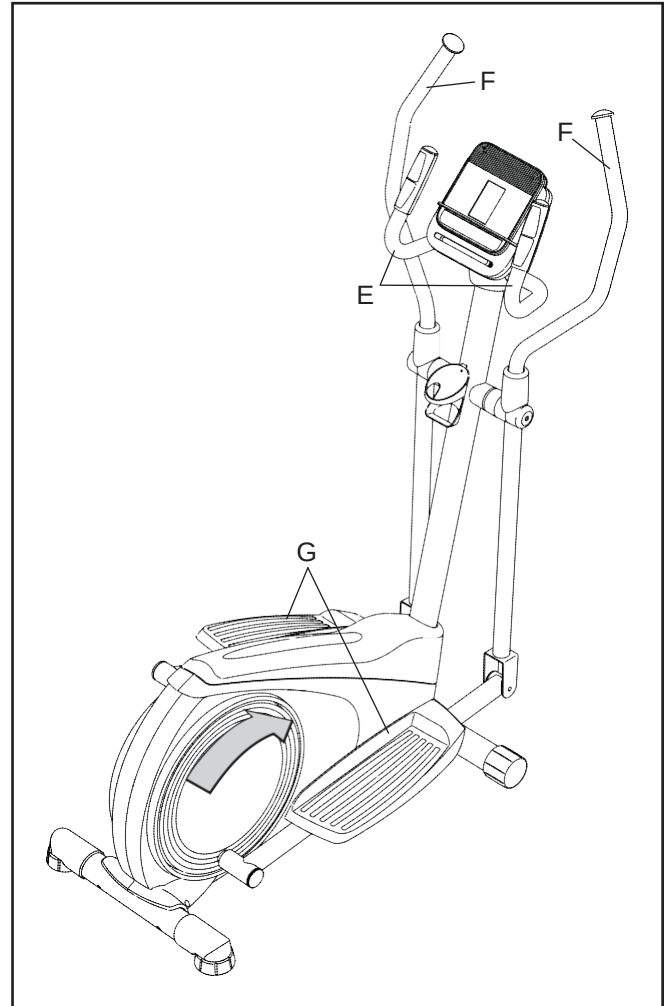
Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
prof.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com

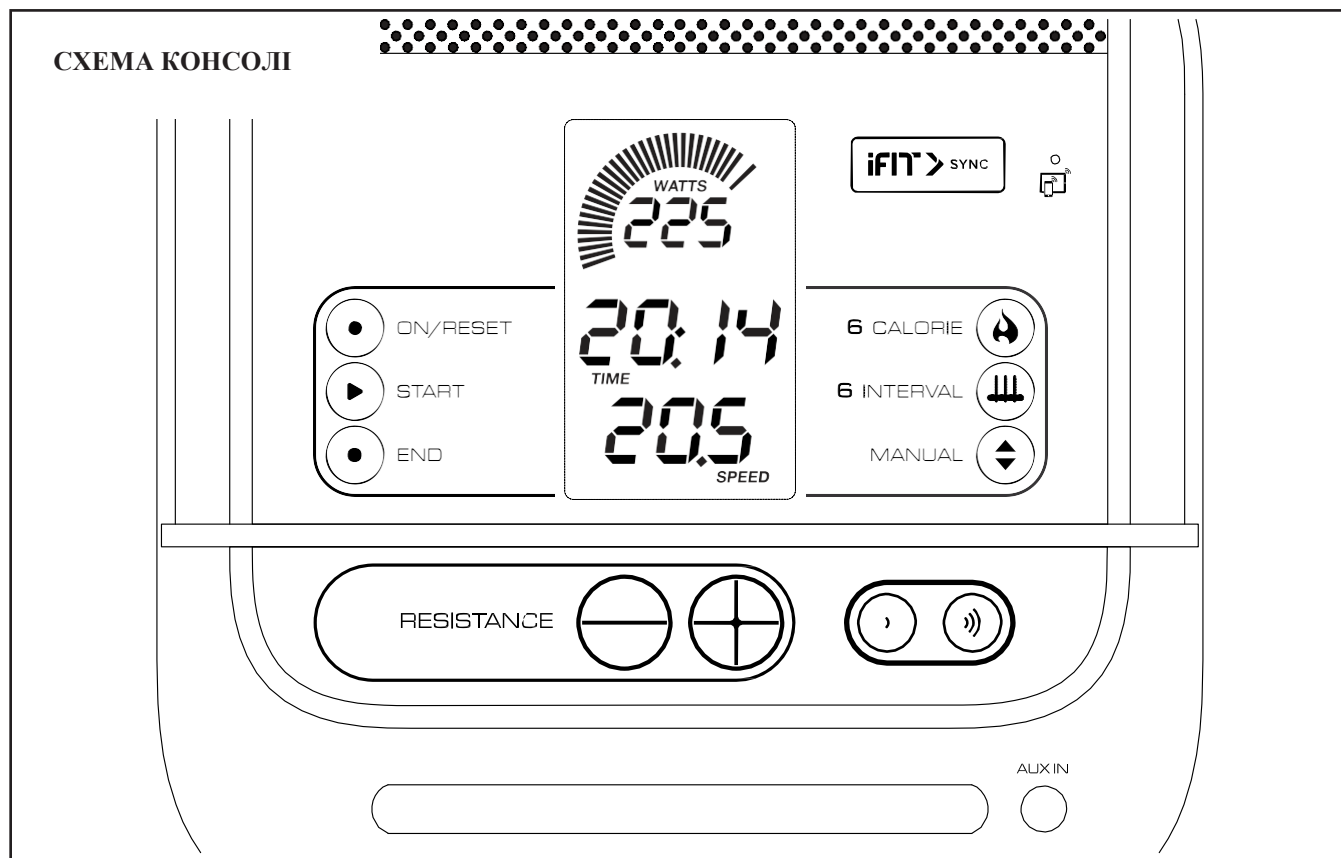
ТРЕНУВАННЯ НА ОРБІТРЕЦІ

Щоб стати на тренажер, візьміться руками за поручні (Е) або верхні важелі (F) і поставте ногу на педаль (G), яка знаходиться в найнижчому положенні. Далі поставте іншу ногу на другу педаль.

Обертайте педаль (G) доти, доки вони не почнуть рухатися безперервно. **Примітка:** Диски педалей можуть рухатися в будь-яку сторону. Однак ми рекомендуємо обертати диски педалей в напрямі, показаному на малюнку стрілкою; але обертати диски педалей в протилежному напрямі також не забороняється.

Щоб зійти з тренажера, дочекайтесь, коли педаль (G) перестануть рухатися. **Примітка:** Орбітрек не обладнаний механізмом вільного ходу; педаль будуть обертатися до тих пір, поки не зупиниться маховик. Коли педаль перестануть рухатися, зніміть ногу спочатку з верхньої педалі, а потім – з нижньої.





ХАРАКТЕРИСТИКИ КОНСОЛІ

Удосконалена консоль пропонує безліч функцій, покликаних зробити ваші тренування більш ефективними і приємними.

Ручний режим консолі дозволяє змінювати опір педалей одним дотиком до клавіші. Під час тренувань консоль буде підтримувати безперервний зворотний зв'язок. Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра ви знайдете на ст. 20.**

Ви можете також підключати свій планшет до консолі та використовувати додаток iFit® Smart Cardio Equipment для запису та відстежування інформації про тренування.

Консоль також пропонує набір попередньо встановлених програм тренування. Кожна попередньо встановлена програма тренування автоматично змінює опір педалей та стимулює користувача притримуватися цільового значення швидкості, заданого ефективною програмою тренування.

Ви можете підключити до звукової системи консолі свій плеєр та прослуховувати улюблену музику чи аудіокниги під час заняття.

Використання ручного режиму – див. ст. 17.
Використання попередньо встановленої програми – див. ст. 19.
Використання звукової системи – див. ст. 20.
Підключення планшета до консолі – див. ст. 20.
Підключення пульсоміра до консолі – див. ст. 21.
Використання режиму налаштувань – див. ст. 21.

Примітка: Перед використанням консолі переконайтеся, що в неї вставлені батарейки (див. крок складання 7 на ст. 9). Якщо на дисплеї наклеєна захисна плівка, зніміть її.

ВИКОРИСТАННЯ РУЧНОГО РЕЖИМУ

1. Увімкніть консоль.

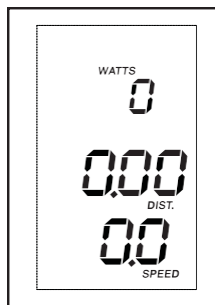
Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи почніть обертати педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть ручний режим.

Після увімкнення консолі буде автоматично обрано ручний режим.

Якщо ви обрали програму тренування, оберіть знову ручний режим, натиснувши клавішу Manual (Ручний режим).



3. При потребі змініть опір педалей.

Щоб запустити програму, натисніть клавішу Start (Старт) або почніть обертати педалі.

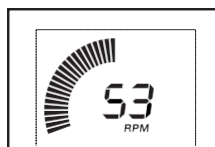
Щоб змінити значення опору під час обертання педалей, натискайте клавіші Resistance increase/decrease (Збільш./Зменш. опору).



Примітка: Після натиснення клавіш через деякий час педалі будуть обертатися з обраним рівнем опору.

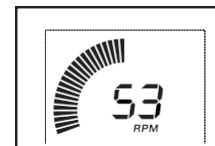
4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Спідометр – дисплей показує швидкість обертання педалей. Якщо ви збільшуєте чи зменшуєте швидкість обертання педалей, на дисплеї з'являються або зникають риси.



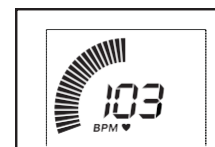
Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на цьому дисплеї буде відображатися цільова зона швидкості для кожного сегменту тренування.

Верхній дисплей – дисплей показує швидкість обертання педалей в оборотах за хвилину (об./хв.) та вихідну потужність у ватах. Значення дисплея буде оновлюватися кожні кілька секунд.



На цьому дисплеї перед зміною рівня опору відображається на кілька секунд поточний рівень опору педалей.

На ньому відображається ваш серцевий ритм, якщо використовується нагрудний пульсомір або пульсомір на поручнях (див. крок 5).

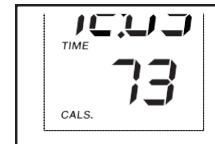


Центральний дисплей – відображається подолана відстань в милях або кілометрах і затрачений час. Значення дисплея буде оновлюватися кожні кілька секунд.

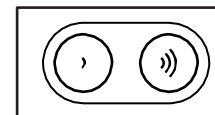


Примітка: Під час швидкого попередньо встановленого тренування на дисплеї буде відображатися час, що залишився до закінчення тренування, а не затрачений час.

Нижній дисплей – дисплей буде показувати швидкість обертання педалей у милях на годину або кілометрах на годину та приблизну кількість калорій, що були спалені. Значення дисплея буде оновлюватися кожні кілька секунд.



Змінійте рівень гучності на консолі, натискаючи клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.).



Ексклюзивний представник в Україні:
Група Компаній «Інтер Атлетика»
ТОВ «Фітнес Трейдінг»
Центральний офіс:
08292, Україна, м. Буча, вул. Інститутська, 176
тел./факс: +38 (044) 391-3355, 391-3121

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
prof.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com

Щоб призупинити роботу консолі, припиніть обертати педалі. В такому режимі робота дисплея також призупиниться. Щоб відновити тренування, просто почніть обертати педалі.

Щоб скинути значення дисплеїв, натисніть клавішу On/Reset (Увімкн./Скидання).

Примітка: Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань або в милях, або в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, ознайомтесь з інформацією в розділі "РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ" на ст. 21.

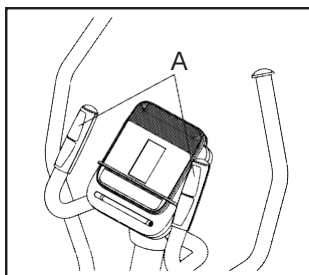
5. При потребі виміряйте пульс.

Ви можете виміряти пульс за допомогою пульсоміра на поручнях чи нагрудного пульсоміра. Інформацію про покупку нагрудного пульсоміра дивіться на ст. 20.

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами Bluetooth® Smart. Більше інформації про підключення пульсоміра до консолі див. на ст. 21.

Примітка: Якщо ви одночасно використовуєте обидва пульсоміри, нагрудний пульсомір Bluetooth Smart буде пріоритетним.

Якщо на металевих контактах пульсоміра (А) наклеєна захисна плівка, зніміть її. Також переконайтесь, що ваші руки чисті. Щоб



виміряти пульс, прикладіть долоні до пульсоміра на тренажері, вперши їх в контакти. **Намагайтесь не переміщати рук і не стискувати надто контактів.**

Після того, як ваш серцевий ритм буде виміряно, його значення з'явиться на верхньому дисплеї. **Щоб результат був більш точним, тримайте руки на контактах принаймні 15 секунд.**

Якщо значення серцевого ритму не з'явилося, переконайтесь, що ваші руки розміщені так, як описано вище. Намагайтесь не робити зайвих рухів і не стискати надто сильно контактів. Для оптимальної роботи протріть контакти м'якою тканиною; **ніколи не використовуйте для протирання металевих контактів спиртовмісні засоби, абразиви чи хімікати.**

6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Якщо протягом кількох секунд не обертати педалей, прозвучить серія звукових сигналів, консоль перейде в режим сну, а дисплеї погаснуть.

Якщо протягом кількох хвилин не обертати педалей, консоль вимкнеться, а дисплеї обнулять всі значення.

ВИКОРИСТАННЯ ПОПЕРЕДНЬО ВСТАНОВЛЕНОЇ ПРОГРАМИ

1. Увімкніть консоль.

Для активації консолі натисніть будь-яку клавішу чи почніть обертати педалі.

Коли увімкнеться консоль, дисплей загориться та прозвучить звуковий сигнал. Після цього консоль буде готова до роботи.

2. Виберіть попередньо встановлену програму.

Щоб обрати попередньо встановлену програму, натискайте клавішу Calorie (Калорії) або клавішу Interval (Інтервал) доти, доки на нижньому дисплеї не з'явиться номер потрібної програми тренування.



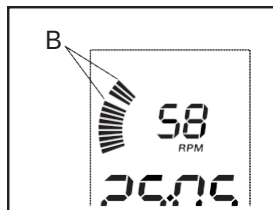
3. Розпочніть тренування.

Щоб запустити програму, натисніть клавішу Start (Старт) або почніть обертати педалі.

Кожна програма ділиться на одноквилинні сегменти. Для кожного сегменту запрограмовано один рівень опору та одне цільове значення швидкості. Примітка: Одні і ті ж самі налаштування опору і/або цільової швидкості можна запрограмувати для декількох сегментів.

В кінці кожного сегменту тренування буде звучати серія звукових сигналів. Рівень опору, що налаштований для наступного сегменту, буде відображатися на верхньому дисплеї кілька секунд. Після цього опір педалей буде змінено.

На спідометрі будуть з'являтися 2 миготливі смуги, що вказують на цільову зону швидкості (В) сегмента; цільова зона швидкості включає діапазон швидкостей



в межах кількох значень оборотів за хвилину цільового значення швидкостей для сегмента. Суцільні риси вказують на фактичну швидкість обертання педалей.

Під час тренування намагайтесь притримуватися значення швидкості обертання педалей для поточного сегмента, збільшуючи або зменшуючи швидкість обертання педалей чи збільшуючи або зменшуючи опір педалей.

ВАЖЛИВО: Задане цільове значення швидкості виконує лише роль мотивації. Переконайтесь, що швидкість руху педалей і рівень опору є комфортними для вас.

Якщо рівень опору для поточного сегменту є надто високим чи надто низьким, користувач може вручну змінити налаштування, натиснувши клавіші Resistance (Опору). **ВАЖЛИВО:** Після закінчення поточного сегменту педалі автоматично будуть налаштовані на встановлений для наступного сегменту рівень опору.

Якщо ви натиснете клавішу End (Кінець) або перестанете обертати педалі, то через кілька секунд прозвучить серія звукових сигналів, а програма тренування буде призупинена.

Щоб відновити тренування, почніть обертати педалі. Тренування буде продовжуватися доти, доки не завершиться останній сегмент програми.

4. Ваш прогрес буде відображатися на дисплеї.

Див. крок 4 на ст. 17.

5. При потребі виміряйте пульс.

Див. крок 5 на ст. 18.

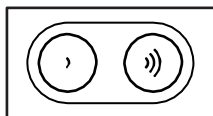
6. Після завершення тренування консоль автоматично вимкнеться.

Див. крок 6 на ст. 18.

ВИКОРИСТАННЯ ЗВУКОВОЇ СИСТЕМИ

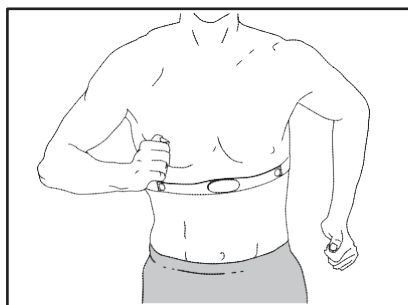
Для відтворення музики чи аудіокниг через звукову систему консолі під час тренування підключіть аудіокабель з роз'ємами на кінцях (не входить в комплект) в гніздо на консолі та в гніздо на аудіоплеєрі чи CD-плеєрі; **переконайтесь, що аудіокабель повністю вставлений в гнізда.** Примітка: Придбати аудіокабель можна в місцевому магазині електроніки.

Далі натисніть клавішу Play (Відтворити) на своєму аудіоплеєрі. Змініть рівень гучності, використовуючи на консолі клавіші Increase/Decrease (Збільш./Зменш.) або регулятор гучності на своєму аудіоплеєрі.



НАГРУДНИЙ ПУЛЬСОМІР

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних



результатів. Нагрудний пульсомір дозволяє безперервно відслідковувати ритм пульсу під час тренування, допомагаючи вам досягати власних цілей у фітнесі. **Більше інформації про покупку нагрудного пульсоміра можна знайти на передній обкладинці цієї інструкції.**

Примітка: Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПЛАНШЕТА ДО КОНСОЛІ

Консоль підтримує Bluetooth-підключення до планшетів через додаток iFit® Smart Cardio Equipment та до сумісних пульсомірів. Примітка: Інші Bluetooth-підключення не підтримуються.

1. Завантажте та встановіть на планшеті додаток iFit® Smart Cardio Equipment.

На своєму планшеті iOS® або Android™ перейдіть до App Store™ або Google Play™, знайдіть безкоштовний додаток iFit® Smart Cardio Equipment та встановіть його на власному пристрої. **Переконайтесь, що на вашому планшеті увімкнена функція Bluetooth.**

Далі відкрийте додаток iFit® Smart Cardio Equipment та дотримуйтесь інструкцій по створенню акаунта iFit та налаштуванню параметрів.

2. При потребі підключіть пульсомір до консолі.

Якщо ви одночасно підключаєте до консолі пульсомір та планшет, **спочатку треба підключити пульсомір, а потім – планшет.** Більше інформації про це можна знайти в розділі "ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ" на ст. 21.

3. Підключіть планшет до консолі.

Натисніть клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі; на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit® Smart Cardio Equipment, щоб підключити планшет до консолі.

Після підключення світлодіод на консолі загориться темно-синім кольором.

4. Записуйте і відстежуйте результати тренування.

Дотримуйтесь інструкцій в додатку iFit® Smart Cardio Equipment, щоб записати і відстежувати результати тренування.

5. При потребі відключіть планшет від консолі.

Щоб відключити планшет від консолі, виберіть в додатку iFit® Smart Cardio Equipment функцію Disconnect (Відключити). Далі натисніть та утримуйте клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) на консолі доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

Примітка: Всі Bluetooth-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

ПІДКЛЮЧЕННЯ ПУЛЬСОМІРА ДО КОНСОЛІ

Консоль тренажера сумісна з пульсомірами BLUETOOTH Smart.

Щоб підключити пульсомір до консолі Bluetooth Smart, натисніть на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit); на дисплеї з'явиться кількість підключень консолі. Після підключення світлодіод на консолі двічі мигне червоним кольором.

Примітка: Якщо біля консолі знаходиться декілька сумісних пульсомірів, консоль підключиться до пульсоміра, що має найсильніший сигнал.

Щоб відключити пульсомір від консолі, натисніть та утримуйте на консолі клавішу iFit Sync (Синхронізація iFit) доти, доки світлодіод не загориться темно-зеленим кольором.

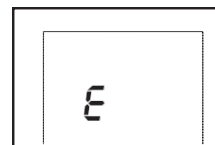
Примітка: Всі Bluetooth-підключення між консоллю та іншими пристроями (включаючи будь-які планшети, пульсоміри, тощо) будуть розірвані.

РЕЖИМ НАЛАШТУВАНЬ

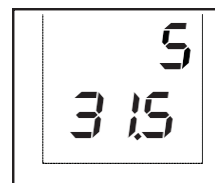
Консоль підтримує режим налаштувань, що дозволяє вам вибирати одиницю вимірювання консолі та переглядати інформацію про користувача.

Щоб вибрати режим налаштувань, натисніть та утримуйте клавішу On/Reset (Увімкн./Скидання) доти, доки на дисплеї не з'явиться інформація про режим налаштувань.

Консоль може відображати швидкість обертання педалей та відстань або в милях, або в кілометрах. Обрана одиниця вимірювання відображається у верхньому дисплеї. Буква "E" вказує на вимірювання в англійських милях, а буква "M" – на вимірювання в кілометрах. Щоб змінити одиницю вимірювання, натисніть кілька раз клавішу Interval (Інтервал).



Примітка: Якщо батарейки у консолі були замінені, необхідно повторно вибрати одиницю вимірювання.



Натисніть клавішу Calorie (Калорії), щоб переглянути загальну відстань та загальний час. В центральному дисплеї буде відображатися загальний час (в годинах) використання консолі після покупки орбітрека. Нижній дисплей буде показувати загальну відстань (в милях або кілометрах), що були подолані на тренажері.

Для виходу із режиму налаштування натискайте клавішу Calorie (Калорії).

ОБСЛУГОВУВАННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК

ТЕХНІЧНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Регулярне обслуговування відіграє важливе значення для оптимальної продуктивності та зменшує рівень зношення деталей. Регулярно перевіряйте і затягуйте всі деталі тренажера. Відразу замінійте зношені деталі.

Для очищення тренажера використовуйте тканину, змочену у мильний розчин. **ВАЖЛИВО:** Тримайте будь-які рідини подалі від консолі. Також оберігайте консоль від прямих сонячних променів. На період зберігання вийміть із консолі батарейки.

УСУНЕННЯ НЕПОЛАДОК КОНСОЛІ

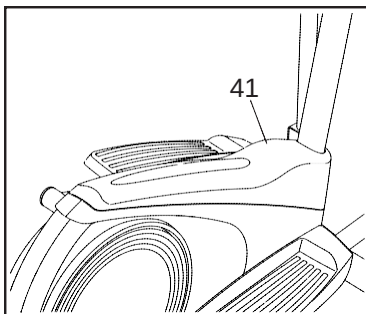
Більшість неполадок консолі виникають через слабкий заряд батарейок. Інформація про те, як замінити батарейки, див. крок складання 7 на ст. 9.

Якщо пульсомір функціонує неправильно, див. крок 5 на ст. 18.

РЕГУЛЮВАННЯ ГЕРКОНОВОГО ПЕРЕМИКАЧА

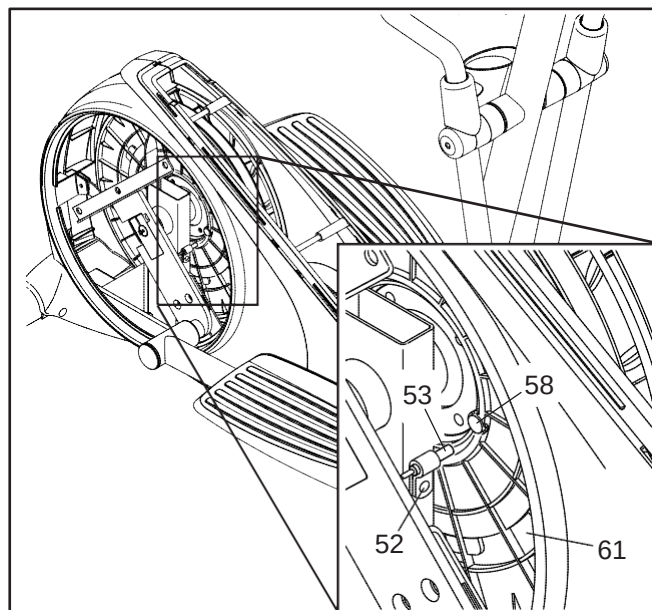
Якщо консоль відображає неправильну інформацію про тренування, відрегулюйте герконовий перемикач.

За допомогою викрутки демонтуйте верхній захисний щиток (41).



Примітка: Для ясності на малюнку, що нижче, не показаний диск правої педалі.

Знайдіть герконовий перемикач (53). Дещо ослабте гвинт М4 х 16 мм (52).



Далі повертайте шків (61) доти, доки магніт (58) не співпаде з герконовим перемикачем (53). Дещо посуньте герконовий перемикач вбік або подалі від магніту. Далі затягніть гвинт М4 х 16 мм назад (52). Поверніть шків на мить.

Повторюйте процедуру доти, доки консоль не стане показувати правильну інформацію про тренування.

Коли герконовий перемикач буде правильно відрегульований, встановіть верхній захисний щиток назад.

РЕГУЛЮВАННЯ РЕМЕНЮ ПРИВОДУ

Якщо педалі прослизують під час тренування, навіть коли опір педалей налаштовано на максимальний рівень, це означає, що треба відрегулювати ремінь приводу.

Щоб відрегулювати ремінь приводу, необхідно зняти важелі педалей, диски педалей та лівий захисний щиток.

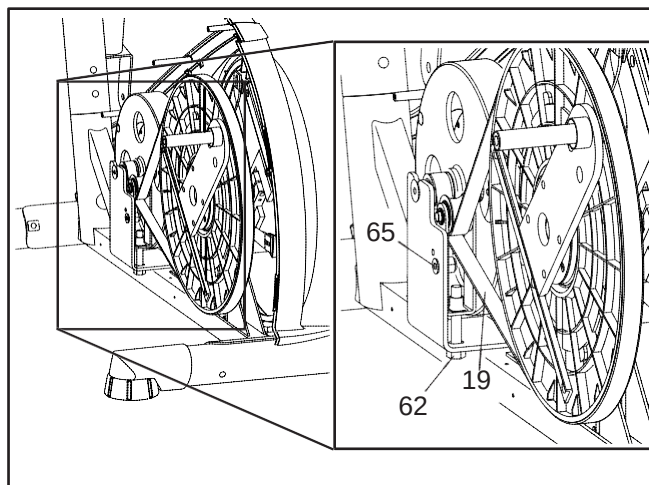
Див. кроки 17 і 16 на ст. 13. Демонтуйте лівий і правий важелі педалей (11, 12).

Див. розділ "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ А" на ст. 26. За допомогою звичайної викрутки зніміть диски лівої та правої педалей (15).

Віднайдіть лівий і правий захисні щитки (3, 4). Далі відгвинтіть гвинти М4 х 16 мм (52) із лівого та правого захисних щитків.

Відгвинтіть 2 гвинти М6 х 18 мм (43). Зніміть лівий захисний щиток (3).

Ослабте гвинт М8 х 22 мм (65) і повертайте болт М10 х 60 мм (62) доти, доки не натягнеться ремінь приводу (19).



Коли ремінь приводу (19) буде натягнутим, загвинтіть гвинт М8 х 22 мм (65).

Далі встановіть назад захисні щитки, диски педалей і важелі педалей.

ПОСІБНИК З ВПРАВ

⚠ ОБЕРЕЖНО: Перед початком занять проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для осіб від 35 років або осіб, у яких раніше були проблеми зі здоров'ям.

Пульсомір – це не медичний пристрій. Різні чинники можуть вплинути на точність вимірювання частоти серцевих скорочень. Пульсомір лише допомагає оцінювати загальну тенденцію серцевого ритму під час тренування.

Дані рекомендації допоможуть вам спланувати програму своїх тренувань. Для отримання більш детальної інформації про тренування придбайте спеціальний довідник або проконсультуйтеся з лікарем. Пам'ятайте, що для успішних результатів ваших тренувань необхідно дотримуватись правильного харчування та достатньо відпочивати.

ІНТЕНСИВНІСТЬ ТРЕНУВАННЯ

Якщо вашою метою є втрата ваги чи зміцнення серцево-судинної системи, тоді обирайте відповідну складність програми для того, щоб досягти бажаних результатів. Ви можете використати свій рівень серцевого ритму для вибору оптимального рівня складності програми тренування. Наведена нижче таблиця показує рекомендовані частоти пульсу для програми зниження ваги та рекомендовані фізичні вправи.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Щоб визначити відповідний рівень інтенсивності, знайдіть свій вік у нижній частині таблиці (вік заокруглений до найближчих десяти років). Три числа, що знаходяться над ризикою, визначають програму вашого тренування. Найнижча цифра, що знаходиться над цифрою вашого віку, означає рекомендований рівень серцебиття для програми зниження ваги, середня цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми інтенсивного зниження ваги, найвища цифра – рекомендований рівень серцебиття для програми фізичних вправ.

Програма зниження ваги – для ефективного результату втрати ваги вам потрібно займатися на найнижчому рівні складності, але довгий період часу. Під час перших хвилин тренування ваш організм втрачає вуглеводи. Тільки через декілька хвилин він почне втрачати накопичені калорії. Якщо ж вашою ціллю є зниження ваги, тоді продовжуйте тренування доти, доки ваш пульс не досягне найнижчого значення у вашій зоні навантаження. Для досягнення максимального результату значення пульсу під час тренування має бути рівним середньому значенню у вашій зоні навантаження.

Програма фізичних вправ – якщо вашою ціллю є зміцнення серцево-судинної системи, тоді вам потрібно виконувати фізичні вправи, оскільки вони потребують багато кисню. Для виконання фізичних вправ рівень вашого пульсу має знаходитися в межах найвищої цифри, яка зазначена в таблиці напроти у вашій зоні навантаження.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ТРЕНУВАНЬ

Вправи для розминки – починайте тренування з 5-10 хвилинної розминки. Вправи для розминки підвищують температуру тіла, пульс, а також циркуляцію крові.

Тренування – тренуйтеся 20-30 хвилин, враховуючи рівень свого пульсу (Під час перших декількох тижнів не утримуйте пульс відповідно верхньої цифри таблиці довше 20 хвилин.). Дихайте регулярно і глибоко під час тренування, не затримуйте дихання.

Кінцева розминка – закінчіть тренування з 5-10 хвилинної розминки. Розминка підвищує еластичність м'язів і допомагає запобігти неприємним наслідкам тренувань.

ПЕРІОДИЧНІСТЬ ТРЕНУВАНЬ

Для підтримання чи покращення своєї фізичної форми проводьте три повні тренування щотижня, роблячи принаймні одnodенний перерив між ними. Через декілька місяців ви можете збільшити кількість тренувань до 5 раз у тиждень. Пам'ятайте: для досягнення успіху тренування мають стати регулярним і приємним заняттям у вашому повсякденному житті.

СПИСОК ДЕТАЛЕЙ

Модель № PFEVEL30618.1 R1218A

№	Кіл.	Назва	№	Кіл.	Назва
1	1	Рама	46	2	Заглушка вісі
2	1	Опорна стійка	47	2	Прокладка верхнього важеля
3	1	Лівий захисний щиток	48	2	Прокладка рами
4	1	Правий захисний щиток	49	6	Втулка підшипника верхнього важеля
5	2	Верхній поручень	50	6	Болт М8 х 41 мм
6	1	Лівий верхній важіль	51	4	Шайба М10 х 22 мм
7	1	Болт М10 х 77 мм	52	28	Гвинт М4 х 16 мм
8	1	Правий верхній важіль	53	1	Герконовий перемикач/Провід
9	1	Задній стабілізатор	54	1	Затискач
10	1	Ключ	55	3	Шайба М8
11	1	Лівий важіль педалі	56	2	Гвинт М8 х 25 мм
12	1	Правий важіль педалі	57	1	Вісь механізму
13	1	Ліва педаль	58	2	Магніт
14	1	Права педаль	59	2	Кріплення для проводів
15	2	Диск педалі	60	4	Передня втулка важеля педалі
16	1	Лівий шатун	61	1	Шків
17	1	Вихорний механізм	62	1	Болт М10 х 60 мм
18	1	Кронштейн захисного щитка	63	1	Передній стабілізатор
19	1	Ремінь приводу	64	8	Грибоподібне кріплення
20	2	Кришка заднього стабілізатора	65	1	Гвинт М8 х 22 мм
21	2	Колесо	66	2	Гайка М6
22	1	Натягувач ремня	67	2	Тонка гайка М10
23	1	Консоль	68	1	Прокладка правого важеля
24	2	Вставка із пінопласту	69	2	Прокладка шворня
25	2	Установчий гвинт М6	70	2	Направляюча ніжка
26	1	Вісь шворня	71	1	Контргайка М8
27	6	Гвинт М8 х 10 мм	72	1	Мотор опору
28	1	Шайба М6	73	1	Джгут проводів
29	1	Тримач для пляшки з водою	74	2	Кришка важеля педалі
30	1	Прокладка лівого важеля	75	1	Задня кришка опорної стійки
31	2	Втулка	76	4	Гвинт із шест. головкою М8 х 10 мм
32	1	Вигнута шайба М10	77	1	Кабель опору
33	1	Контргайка М10	78	1	Гвинт М4 х 16 мм
34	4	Гвинт М10 х 68 мм	79	2	Болт М8 х 77 мм
35	1	Гвинт М10 х 45 мм	80	1	Правий шатун
36	2	Гвинт М3 х 16 мм	81	1	Передня кришка опорної стійки
37	2	Зовнішня втулка важеля педалі	82	1	Провідна втулка
38	8	Стопорна гайка М8	83	2	Шайба М10 х 28 мм
39	2	Внутрішня втулка важеля педалі	84	2	Імпульсний провід
40	6	Гвинт М10 х 20 мм	85	1	Лівий поручень
41	1	Верхній захисний щиток	86	1	Правий поручень
42	2	Кришка верхнього важеля	87	2	Пульсомір
43	2	Гвинт М6 х 18 мм	*	—	Набір інструментів
44	2	Маленька кришка верхнього	*	—	Мастило
45	1	Гвинт М6 х 14 мм	*	—	Інструкція з експлуатації

Примітка: Технічні характеристики можуть бути змінені без попереднього повідомлення. Для отримання інформації про замовлення запасних деталей див. задню обкладинку цього посібника. Позначка (*) означає, що деталі не показані на малюнку.

Виставковий центр:
04119, Україна, м. Київ, вул. Ілленка, 48
тел./факс: +38 (044) 592-0033
prof.interatletika.com
e-mail: prof@interatletika.com

Модель № PFEVEL30618.1 R1218A

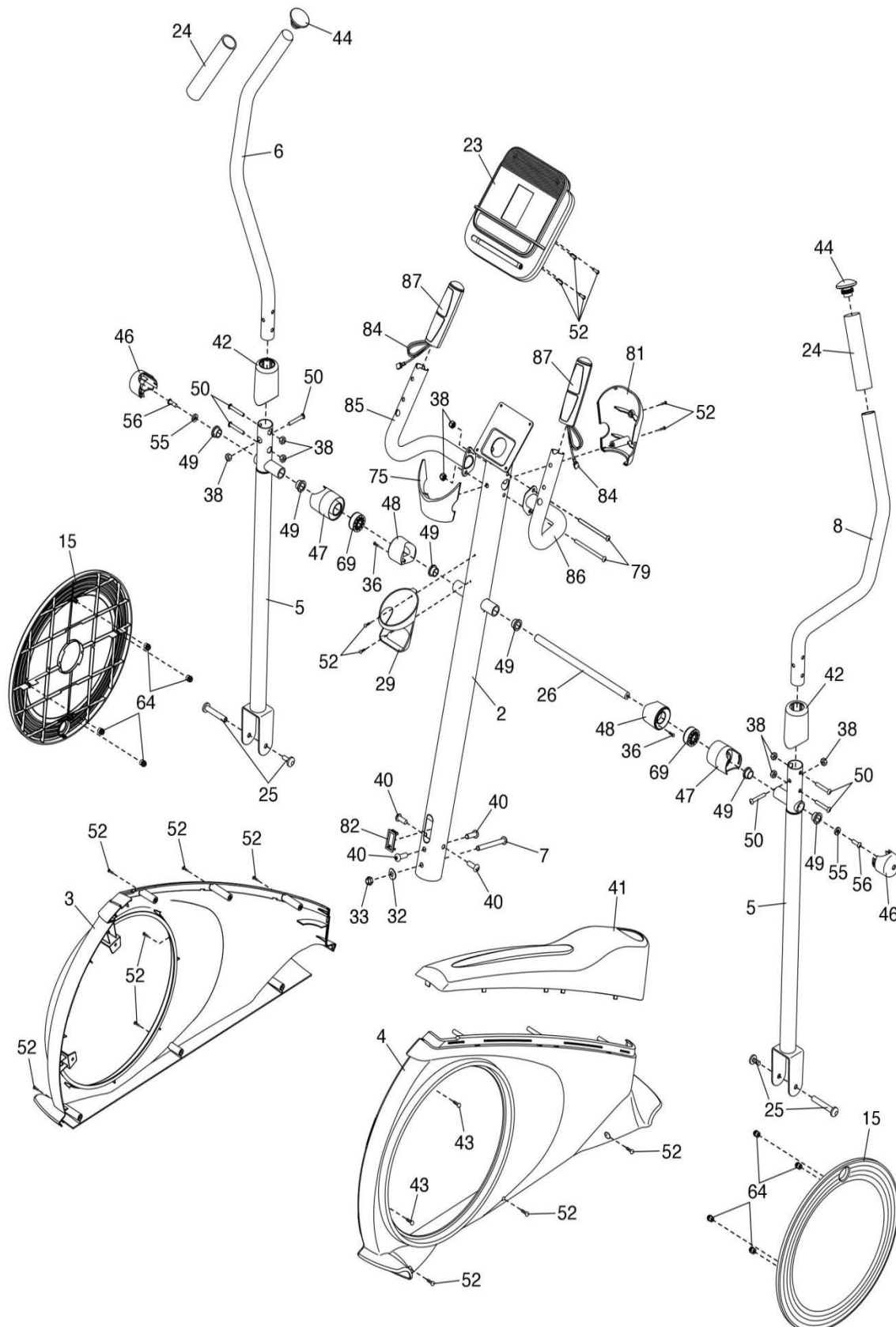
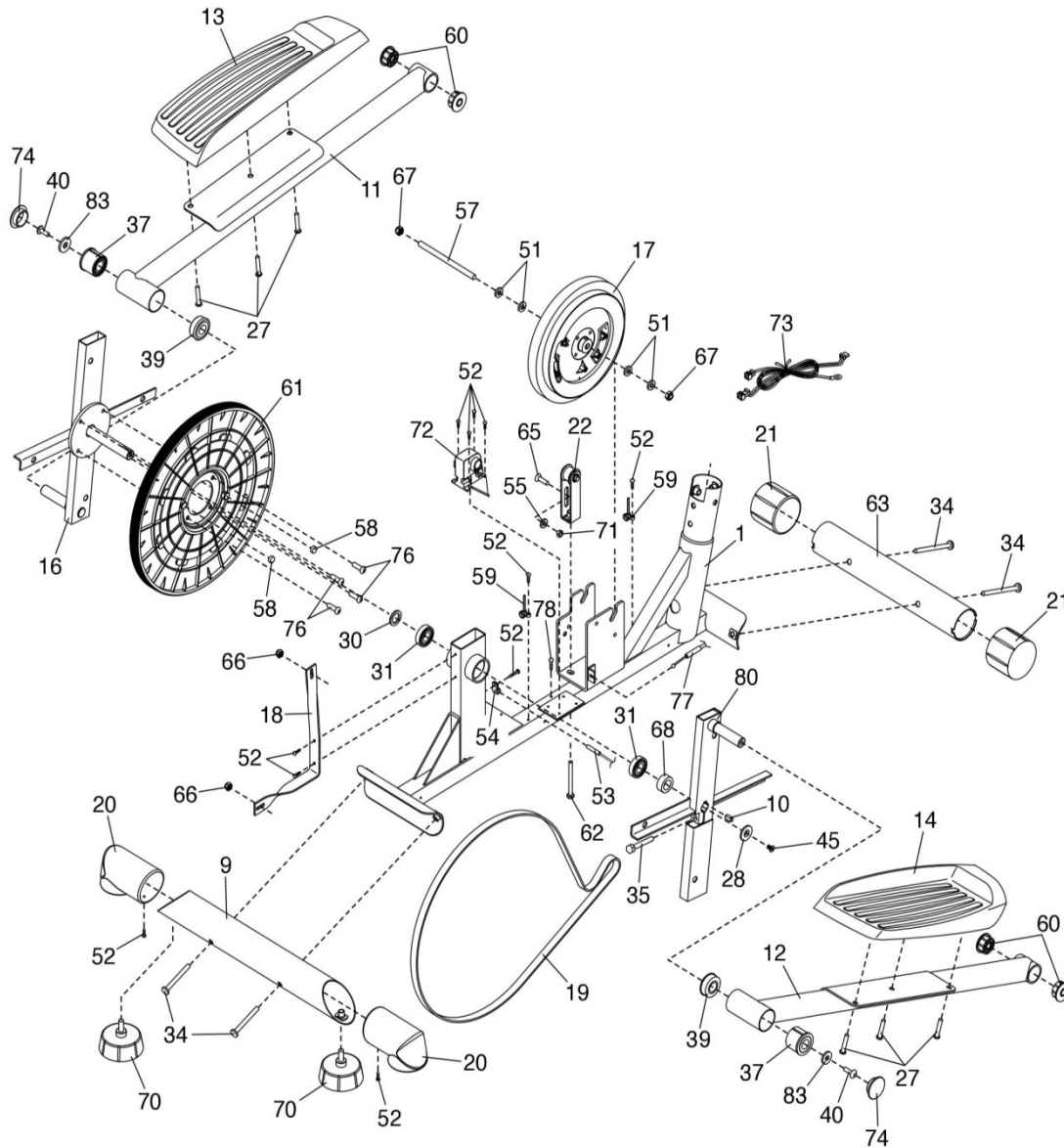


СХЕМА ДЕТАЛЕЙ Б

Модель № PFEVEL30618.1 R1218A



ЗАМОВЛЕННЯ ЗАПАСНИХ ДЕТАЛЕЙ

Щоб замовити запасні деталі, див. інформацію на обкладинці даної інструкції. Щоб ми змогли допомогти вам, будь ласка, будьте готові надати наступну інформацію, коли будете зв'язуватись з нами:

- номер моделі і серійний номер тренажера (вказані на обкладинці даної інструкції);
- назву тренажера (див. обкладинку даної інструкції);
- номер і опис деталей, які необхідно замінити (див. розділи "ПЕРЕЛІК ДЕТАЛЕЙ" і "СХЕМА ДЕТАЛЕЙ" в кінці даної інструкції).

ІНФОРМАЦІЯ ПРО УТИЛІЗАЦІЮ

Даний тренажер не повинен викидатися разом з іншими побутовими відходами. Щоб зберегти навколишнє середовище, даний прилад після його використання повинен бути утилізований згідно місцевих законів про утилізацію.

Будь ласка, використовуйте авторизовані засоби для утилізації. Виконуючи дані вказівки, ви допоможете зберегти національні ресурси і покращити Європейські стандарти захисту навколишнього середовища. Якщо ви потребуєте більше інформації щодо методів утилізації, будь ласка, зв'яжіться з місцевим офісом чи організацією, де ви придбали цей тренажер.

